VISION FITNESS

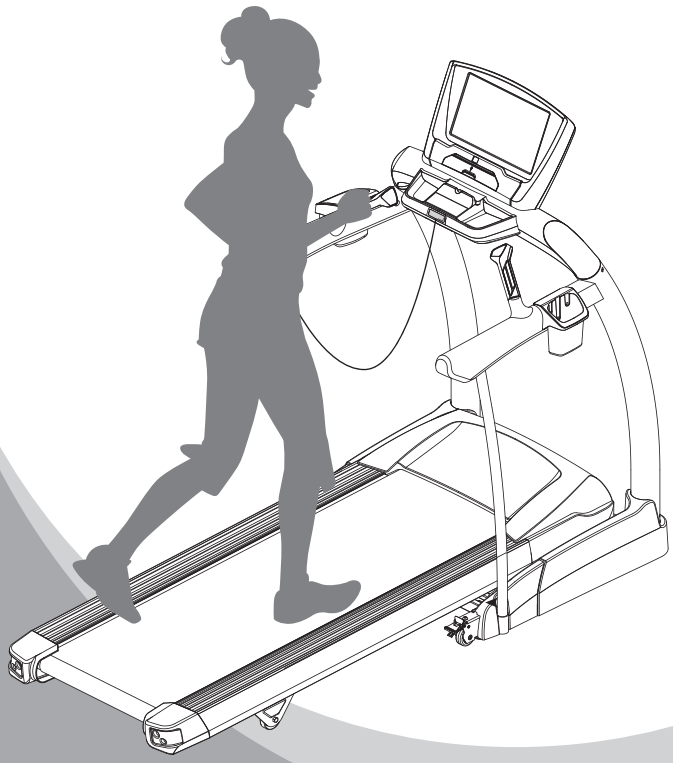
トレッドミル

TREADMILL

TF40 Touch

ティーエフフォーティ タッチ

取扱説明書



家庭用室内運動用具

もくじ

安全のために、必ずお守りください ・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ■ 警告記号の意味 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ■ ご使用の前に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ■ ご使用時に・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ■ ご使用前の点検 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ■ ご使用場所・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ■ お手入れと保管 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

梱包内容 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

組立方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ■ 組立手順 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

各部の名称・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

移動と保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- ■ 本体の開閉方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- ■ 移動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- ■ 保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

ご使用前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ■ 水平に調節・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ■ 電源接続 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ■ 安全キー（マグネット付）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10

コンソールとディスプレイ（タッチパネル）・・・・・・・・・・・・・11
- ■ コンソール ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- ■ ディスプレイ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
- ■ 時計と日付の設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17
- ■ ユーザの登録・選択・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
- ■ トレーニングカレンダー機能（トレーニングデータの保存）・・・19

基本的な使い方（クイックスタート）・・・・・・・・・・・・・・・・20

プログラムの使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
- ■ レベルの選択 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
- ■ クラシック ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
- ■ スプリント 8 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
- ■ 体力テスト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
- ■ ゴール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
- ■ 目標心拍数・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
- ■ 心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター・・・・・・・・28

エンターテイメント機能について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
- ■ iPhone/iPod 接続方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
- ■ Nike+iPod 機能 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
- ■ バーチャルアクティブについて ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29

Passport 機能・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30

ランニングベルトのセンタリングおよび張り調節・・・・・・・・・31
- ■ センタリング調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
- ■ 張り調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31

お手入れ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
- ■ 日常（毎回のご使用後）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
- ■ 毎週・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
- ■ 6 か月ごと ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
- ■ 不定期 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32

故障かな?と思ったら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33

製品に関するよくある質問・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34

特　長

- ●タッチパネル機能搭載。
- ●カレンダー・プロファイリング機能搭載。
- ●バーチャルアクティブ機能搭載・Passport 対応。

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、高性能のトレッドミルです。
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください

■ 警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

警告 または 警告	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。
注意 または 注意	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。
火災 および 感電	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

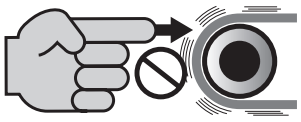
■ ご使用の前に

火災 感電 警告

改造禁止	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。
濡れ手禁止	●濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
禁止	 ●**ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。** ●本製品を他の用途に使用しないでください。 ●本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。 ●体重 182kg を超える人は使用しないでください。 ●本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。 ●回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。 ●延長コード、変圧器などは使用しないでください。
強制	●本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ●運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ●運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。 ●心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ●本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。（100 ボルト / 最大 15 アンペア） ●ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

ご使用時に　警告

禁止



- ●**ベルトやローラーなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。**
- ●本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。
- ●本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。
- ●運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。

強制

- ●運動する前に必ず安全キーを着衣に装着してください。
- ●運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。
- ●乗り降り、運動するときはアーム（8 ページ参照）を握ってください。
- ●本製品は家庭用のトレーニングマシンですので、連続 120 分以上の使用はおやめください。
- ●運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
- ●電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

ご使用前の点検　警告

強制

- ●接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。
- ●ランニングベルトが一方に偏ったり、外れそうになったときは、本取扱説明書を参考に調節してください。
- ●ランニングベルトに亀裂などがないか確認してください。

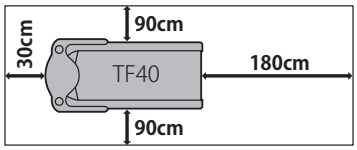
ご使用場所　注意

禁止

- ●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。
- ●直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。
  本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。
- ●湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。
  本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。

強制

- ●本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
- ●周囲に燃えやすい物、本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。
- ●安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



お手入れと保管　注意

電源を抜く

- ●長時間使用しないときは、電源を切って安全のため電源プラグを抜いてください。
- ●お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。
- ●一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

禁止

- ●屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。
- ●転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。
- ●お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。

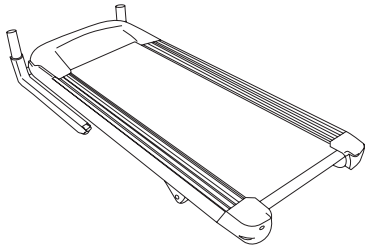
強制

- ●移動するときは、電源を切って必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが損傷し、故障の原因となるおそれがあります。

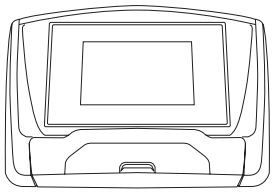
梱包内容

本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。
本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい（126kg）ため 2 人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示します。
梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。

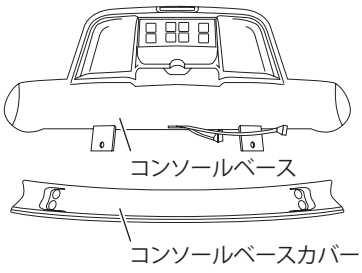
本体×1



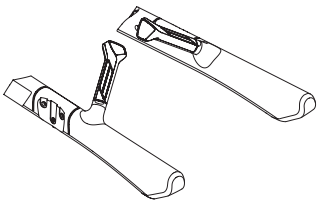
コンソール×1



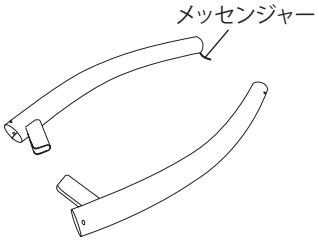
コンソールベース×1
コンソールベースカバー×1



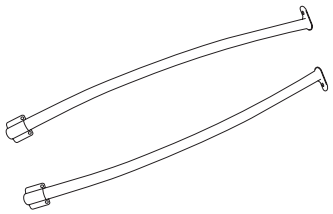
アーム×2



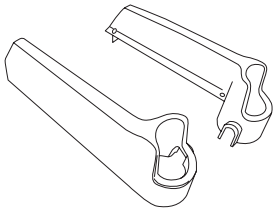
コンソールマスト×2



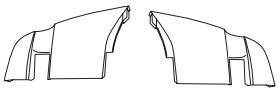
サポートバー×2



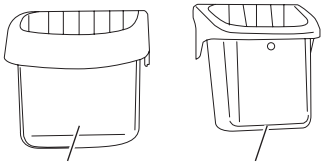
メインフレームカバー×2



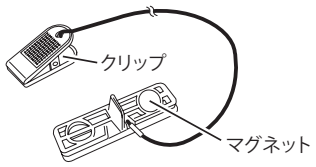
サポートバーカバー×2



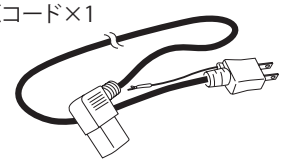
アクセサリーホルダー（大）×1
アクセサリーホルダー（小）×1



安全キー×1

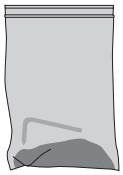


電源コード×1



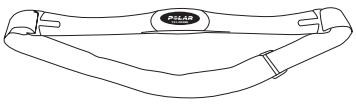
※他の機器には使用しないでください。

組立用部品
×1式（袋）



取扱説明書×1

チェストトランスミッター
（心拍数遠隔測定器）×1



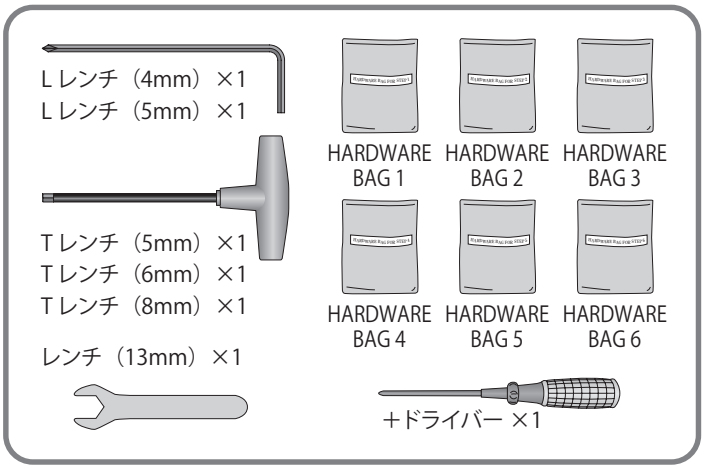
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法

注意

- **組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、トレッドミルの故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。**
- **組立ては 2 人以上で行うことをお勧めします。また、組立部品などで指などを挟まないようにご注意ください。**

本製品は、右図のように組立用部品 1 式を付属しています。また、各組立手順ごとにボルトやねじなどを小分けにしていますので、開封してご使用ください。
組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。
また、ボルトの締付けには各種レンチを、ねじの締め付けには + ドライバーを、ランニングベルトの調節には T レンチ（8mm）をご使用ください。
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。



組立手順

1

1. **HARDWARE BAG 1 を開封し、ボルトなどを取り出します。**
2. **左側コンソールマストをメインフレームカバーに通し、メインフレームに差し込んで、A ボルト・φ 8.2 スプリングワッシャ・φ 8.4 アークワッシャ(各 3 個) で仮締めします。**
3. **右側コンソールマストをメインフレームカバーに通し、右側コンソールマストに、メッセンジャーを使ってコンソール操作線を通します。右側コンソールマストをメインフレームに差し込んで、A ボルト・φ 8.2 スプリングワッシャ・φ 8.4 アークワッシャ（各 3 個）で仮締めします。その際、コンソール操作線を噛まないようご注意ください。**
4. **左右のメインフレームカバーを A ねじ（2 個）、B ねじ（4 個）で取り付けます。**

HARDWARE BAG 1 を開ける

内容

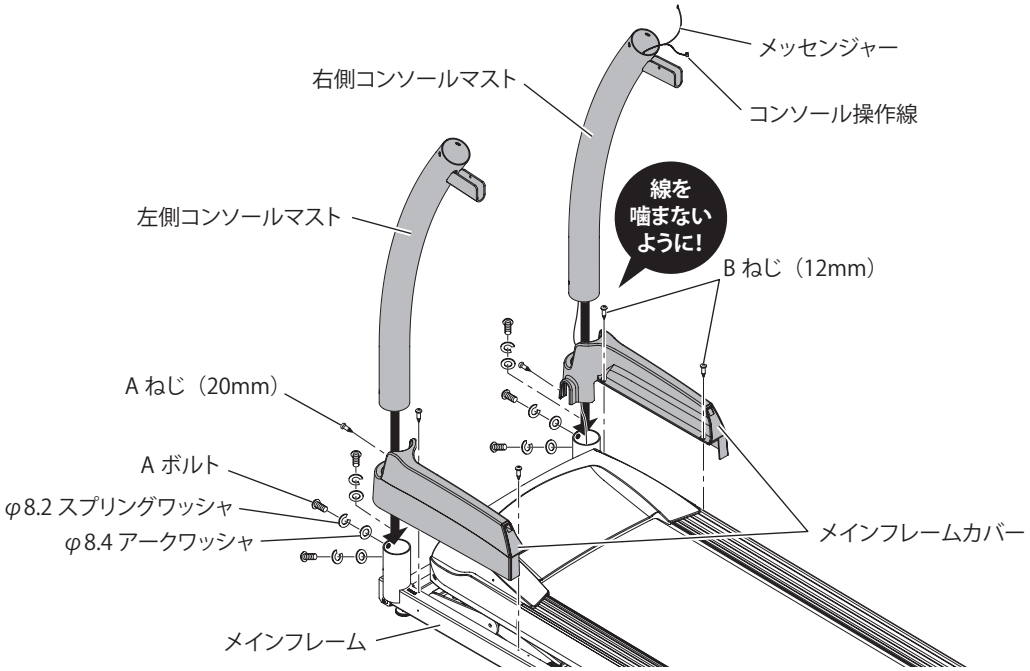
Aボルト（20mm長）×6

φ8.2スプリングワッシャ ×6

φ8.4アークワッシャ ×6

Aねじ（20mm）×2

Bねじ（12mm）×4



2

1. HARDWARE BAG 2 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. 左右コンソールマストに心拍数検知線を通し、アームを取り付けます。その際、心拍数検知線を噛まないようご注意ください。アーム内側を B ボルト・φ 8.2 スプリングワッシャ・φ 8.2 フラットワッシャ（各 2 個）で、アーム下側を B ボルト・φ 8.2 スプリングワッシャ・φ 8.4 アークワッシャ（各 4 個）で仮締めします。

HARDWARE BAG 2 を開ける

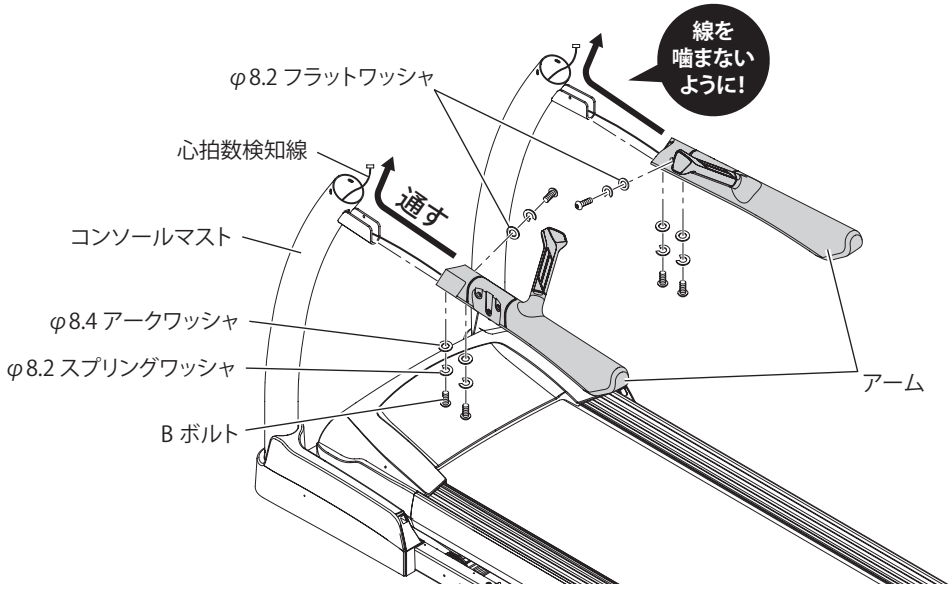
内容

Bボルト（20mm長）×6

φ8.2スプリングワッシャ ×6

φ8.4アークワッシャ ×4

φ8.2フラットワッシャ ×2



3

1. HARDWARE BAG 3 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. メインフレームに左右のサポートバーを取り付け、C ボルト（細）・φ 6 スプリングワッシャ・φ 6 フラットワッシャ（各 4 個）で仮締めします。
3. アーム下側と左右のサポートバーを C ボルト（太）・φ 8.2 スプリングワッシャ・φ 8.4 アークワッシャ（各 2 個）で仮締めします。
4. C ボルト（細）を増締めして固定します。

HARDWARE BAG 3 を開ける

内容

Cボルト（太）（20mm長）×2

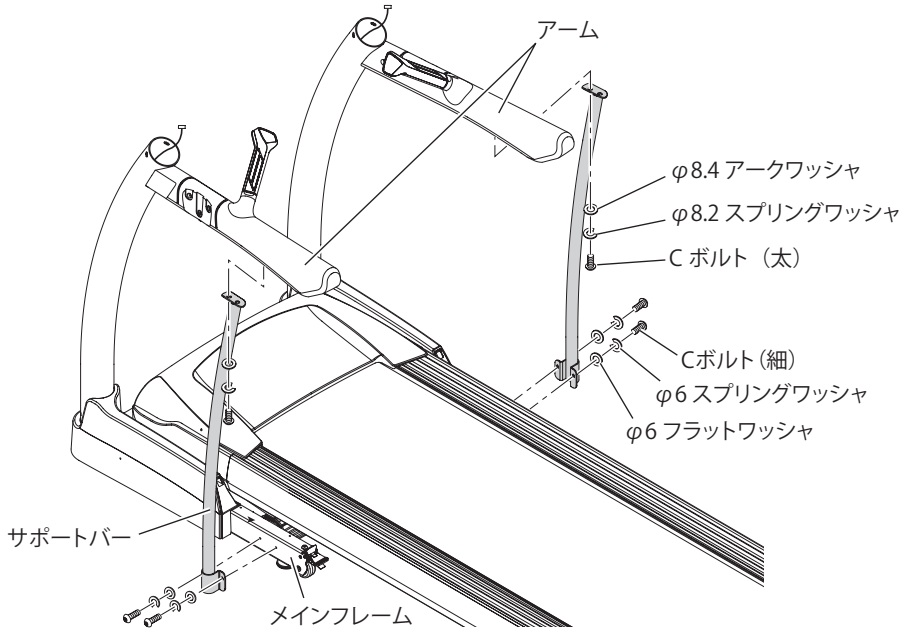
Cボルト（細）（20mm長）×4

φ8.2スプリングワッシャ×2

φ6スプリングワッシャ×4

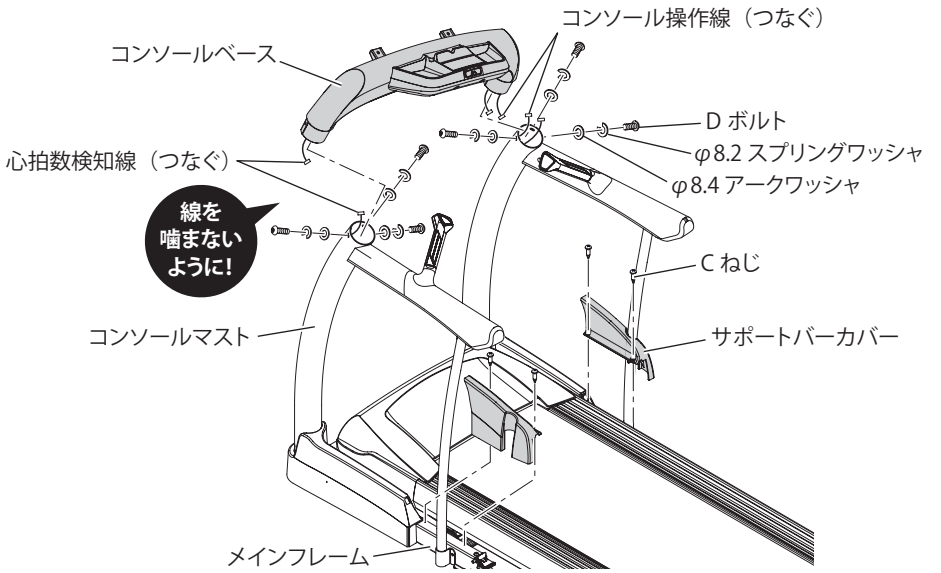
φ6フラットワッシャ×4

φ8.4アークワッシャ×2



4

1. HARDWARE BAG 4 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. コンソールマストから出した心拍数検知線とコンソール操作線を、コンソールベース側の各種操作線とつなぎ合わせてから、コンソールマストにコンソールベースを取り付け、D ボルト・φ 8.2 スプリングワッシャ・φ 8.4 アークワッシャ（各 6 個）で固定します。
3. メインフレームに左右のサポートバーカバーを取り付け、C ねじ（4 個）で固定します。



HARDWARE BAG 4 を開ける

内容

Dボルト（20mm長）×6

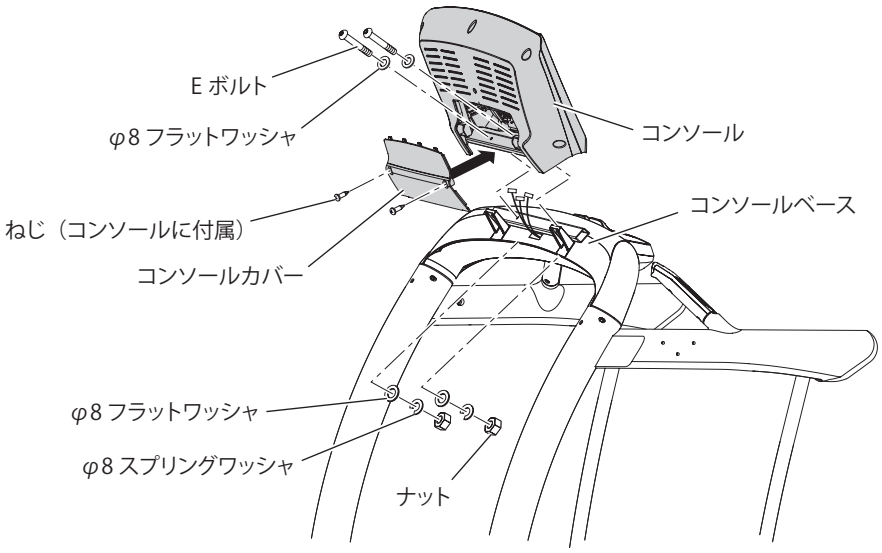
φ8.2スプリングワッシャ ×6

φ8.2アークワッシャ ×6

Cねじ（12mm）×4

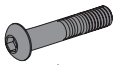
5

1. HARDWARE BAG 5 を開封し、ボルトなどを取り出します。
2. コンソール裏側にあらかじめ取り付けてあるねじ（2 個）を取り外します。
3. コンソールベースにコンソールを取り付け、E ボルト（2 個）・φ 8 フラットワッシャ（4 個）・φ 8 スプリングワッシャ（2 個）・ナット（2 個）で固定します。
4. コンソールにコンソールベースからの配線（3 箇所）をつなぎます。
5. コンソールカバーを取り外したねじで取り付けます。



HARDWARE BAG 5 を開ける

内容


Eボルト（45mm長）×2

φ8スプリングワッシャ ×2

φ8フラットワッシャ ×4

ナット×2

6

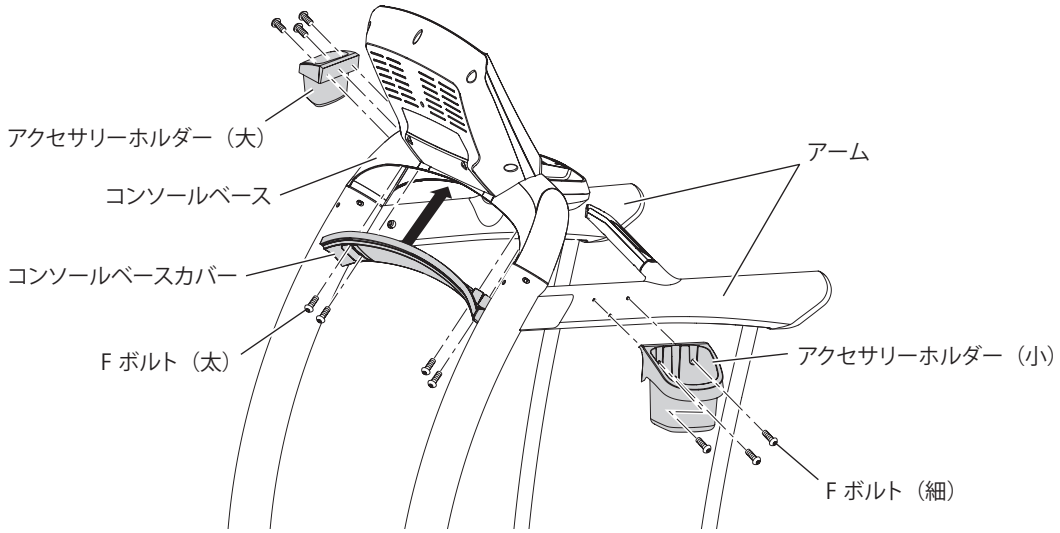
1. HARDWARE BAG 6 を開封し、ボルトを取り出します。
2. コンソールベースにコンソールベースカバーを取り付け、F ボルト（太）（4 個）で固定します。
3. 左側アームにアクセサリーホルダー（小）を取り付け、F ボルト（細）（3 個）で固定します。
4. 右側アームにアクセサリーホルダー（大）を取り付け、F ボルト（細）（3 個）で固定します。

HARDWARE BAG 6 を開ける

内容

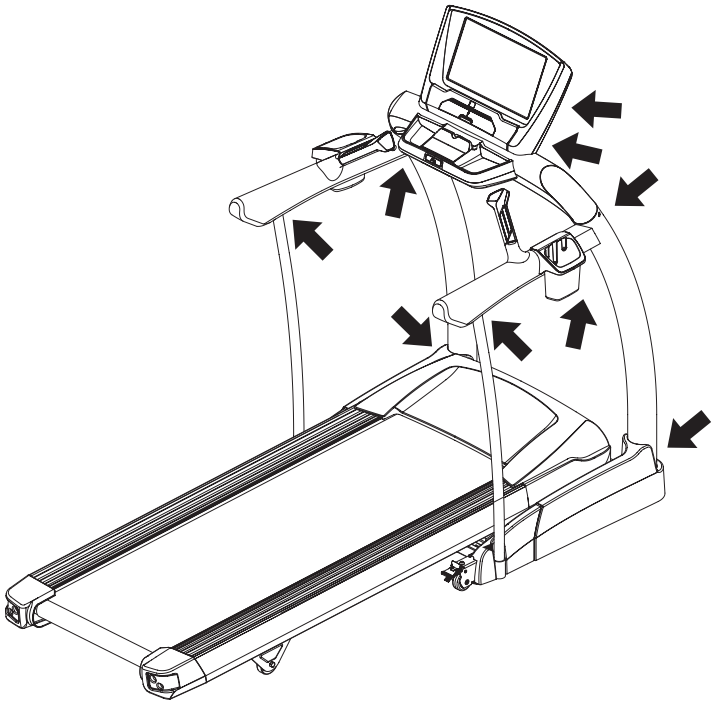
Fボルト（太）
（20mm長）×4

Fボルト（細）
（20mm長）×6



7

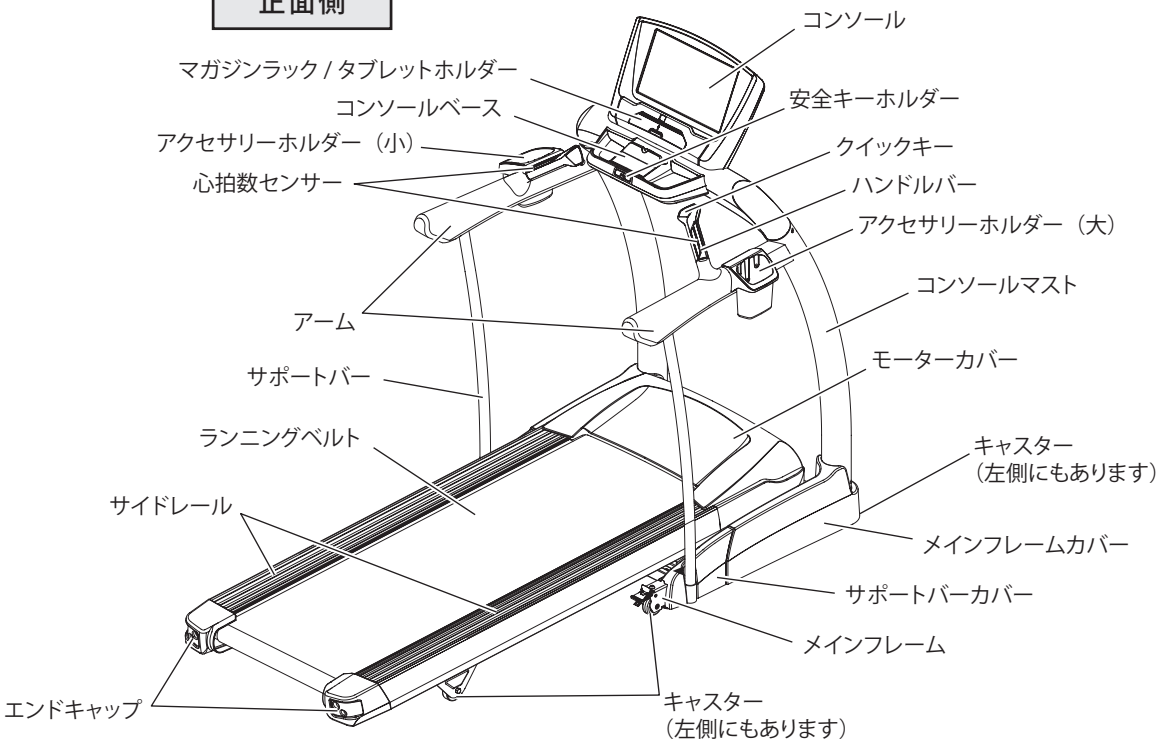
1. すべての取付けが完了したら、仮締めしたボルトをすべて増締めして完成です。



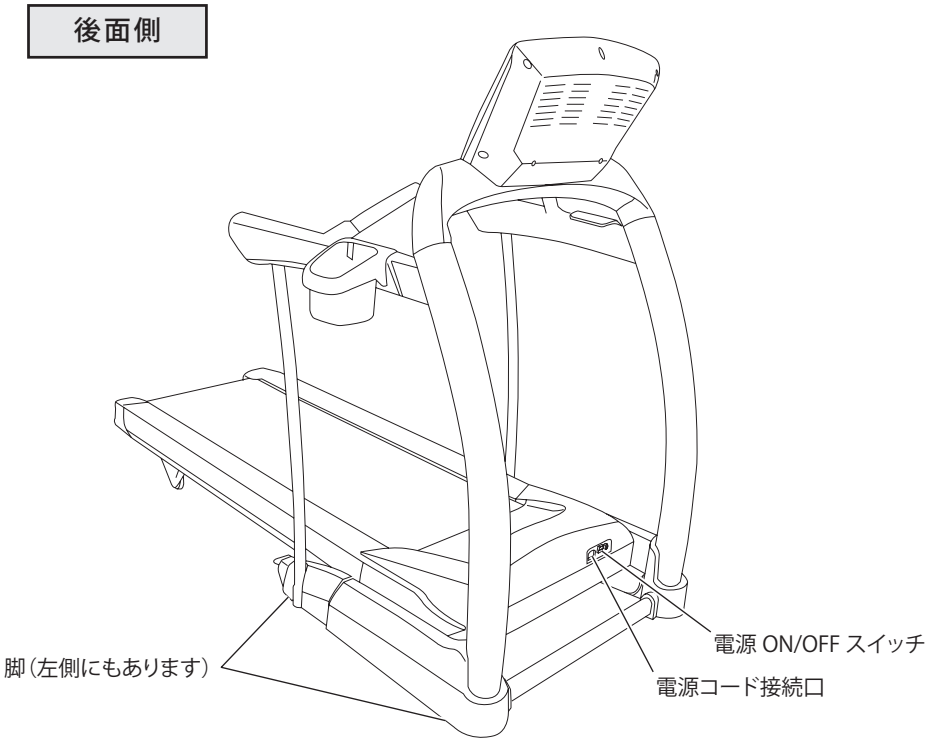
各部の名称

以下に各部の名称を示します。

正面側



後面側



移動と保管

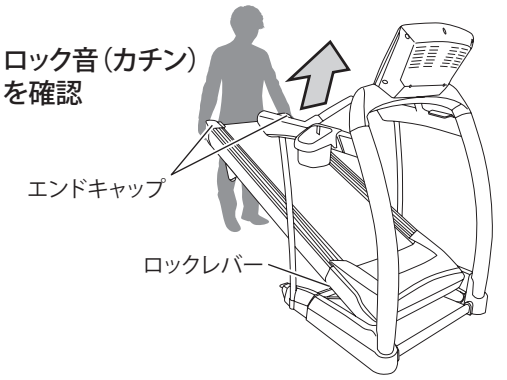
■本体の開閉方法

本製品を開閉する場合は、以下の手順に従ってください。

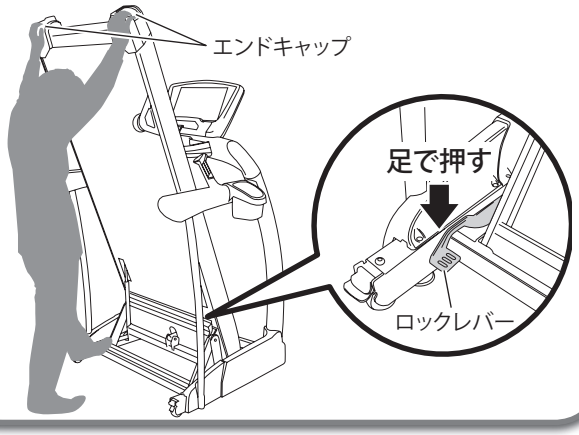
注意

- **本製品を開閉する場合には、あらかじめ電源コードを引き抜いてください。**
- **折りたたみ時に指などを挟まないようご注意ください。**

1 **トレッドミルを閉じる場合はエンドキャップをしっかりと持ち、本体裏面のロックレバーがロックされるまでゆっくりと持ち上げます。きちんとロックされているか確認します。**



2 **トレッドミルを開く場合は、エンドキャップを持ちながら足でロックレバーを押し、ロックを解除します。（本体は自重で開きます）**

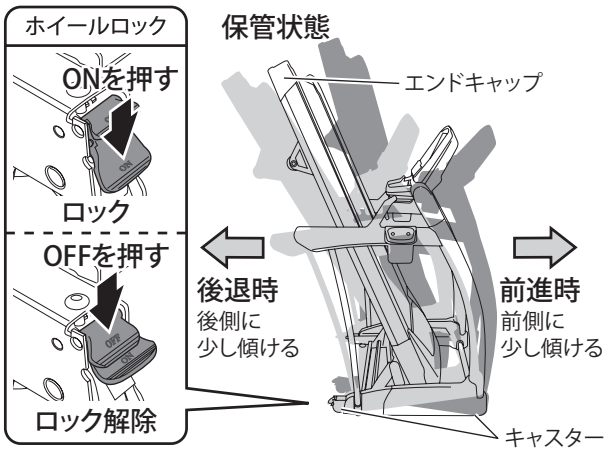


■移動

本製品のメインフレームには 4 箇所にキャスターを取り付けてあり、後側のキャスターにはホイールロックが付いています。移動する場合は折りたたんでロックした後エンドキャップを持ち、下図のように移動します。前進したいときは奥側に少し傾けながら押し、後退したいときは手前に少し傾けながら引いてください。

警告

- **本製品が折りたたまれて確実にロックされていることを必ず確認してから移動してください。ロックせずに移動すると、思わぬ事故につながるおそれがあります。**
- **本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。**
  1 人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。



■保管

本製品は、立てて保管します。下記事項に注意して、正しく保管してください。

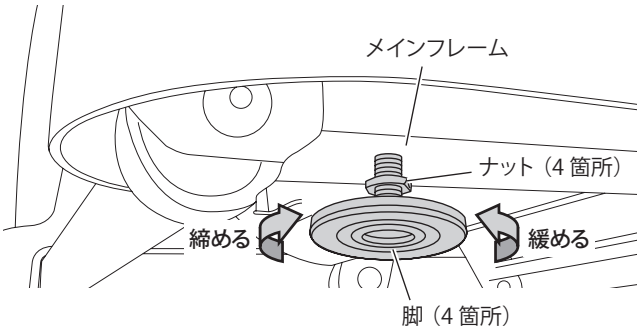
注意

- **長期で使用しない場合は、倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。**
- **保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。**

ご使用前の準備

水平に調節

本製品を平らな床に設置しても、本製品ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。
本製品をお好みの使用場所に設置し、トレッドミルの前方を少し持ち上げて脚を緩め、ナットの高さを調整します。
（ナットの位置を高くする程、脚が長くなります）
高さが調整できたら脚を締めて固定します。

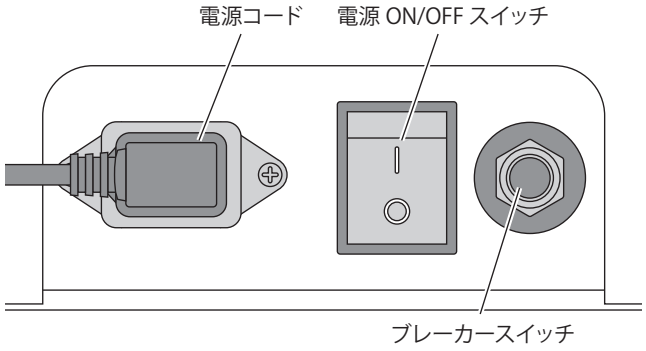


電源接続

本製品の電源コードがコンセントに正しく接続されていることを確認し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。すると、電源 ON/OFF スイッチのランプが点灯し、起動音が鳴り、コンソールのディスプレイ表示 が点灯します。

注意

延長コード、変圧器などは使用しないでください。

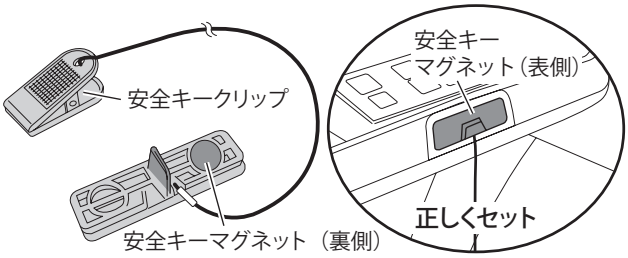


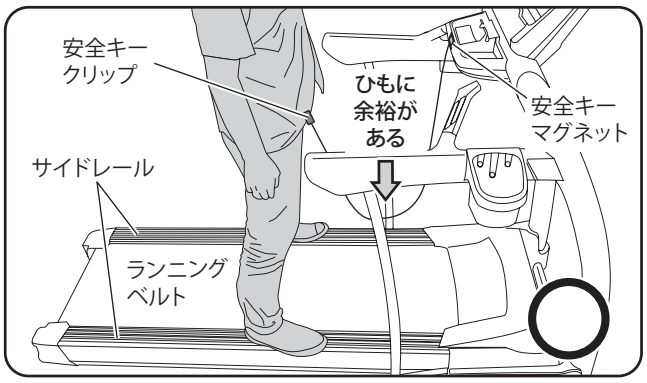
安全キー（マグネット付）

本製品は、安全キーマグネットが安全キーホルダーにセットされていない限り起動しません。転倒などにより、安全キーマグネットが外れると、すべての動作がストップする仕様となっています。
着衣の裾に安全キークリップをしっかりと取り付けてください。運動の前には必ず安全キーが装着されているか確認してください。
また、立ち位置は右図を参考にしてください。
ご使用前はサイドレールに立って、ランニングベルトが回転し始めてからベルトに乗るようにしてください。

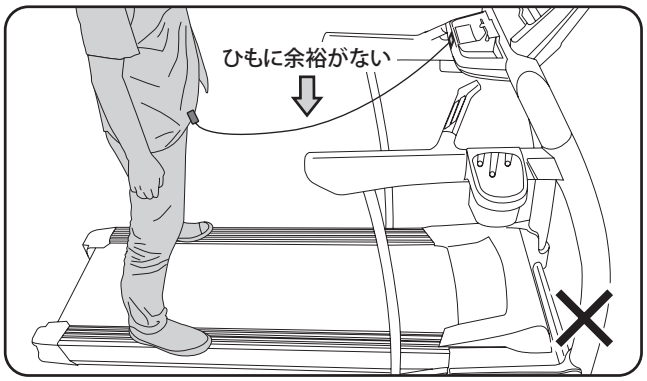
警告

安全キークリップを着衣に装着しない限り、絶対に本製品を使用しないでください。思わぬ事故につながります。





ランニングベルトの中間より少し前に立ち、安全キーのひもに余裕を持たせます。

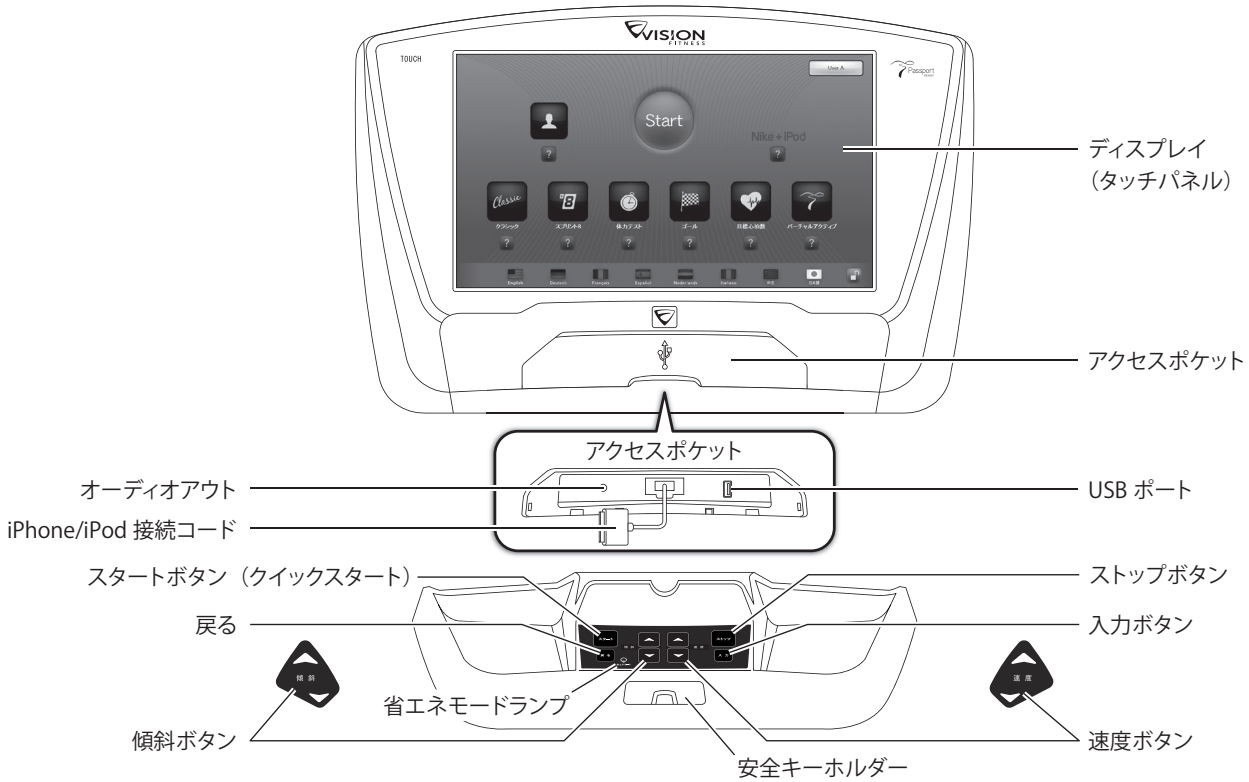


ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全キーのひもに余裕がない状態では使用しないでください。

コンソールとディスプレイ（タッチパネル）

コンソール

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



○ スタート（クイックスタート）ボタン

このボタンを押すと 3 カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。（クイックスタートの詳細は、**20 ページをご参照ください**）

○ ストップボタン

運動中にこのボタンを押すと、ランニングベルトが停止し、ディスプレイに運動結果を 2 分間表示します。

○ 入力ボタン

このボタンを押して各項目の値を確定します。

○ 戻るボタン

現在の項目より、ひとつ前の項目に戻ります。

○ 速度ボタン

このボタンで速度を調節します。

○ 傾斜ボタン

このボタンで傾斜を調節します。

○ 安全キーホルダー

安全キーを安全キーホルダーにセットすると、ホーム画面（**次ページの「ディスプレイ」**をご参照ください）を表示します。
安全キーが何かの拍子で外れた場合、トレッドミルは安全のため緊急停止します。

○ オーディオアウト

ヘッドホンから出力したい場合にご使用ください。

○ iPhone/iPod 接続コード

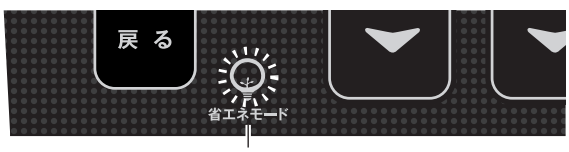
iPhone/iPod の接続に使用します（**29 ページ参照**）。

○ USB ポート

タブレットやスマートフォンなどを USB コネクタで繋いで使用および充電ができます。

○ 省エネモードランプ

本製品を 15 分間操作しないまま放置すると、省エネモードに入りディスプレイ表示を OFF します。（省エネモードランプが点滅します）いずれかのボタンを押すと復帰します。



省エネモードランプ（点滅）

ディスプレイ

コンソールのディスプレイ（タッチパネル）部分の説明を以下に示します。

● ホーム画面

① ユーザ情報ボタン
ユーザの追加や削除、または編集に使用します。詳細は **18 ページをご参照ください**。

② スタート（クイックスタート）ボタン
このボタンを押すと 3 カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。（クイックスタートの詳細は、**20 ページをご参照ください**）

③ ログインボタン
登録した USER A ～ D またはゲストを選択して、ログインします。プログラム開始前にユーザを選択しないと、トレーニングデータは記録されません。

④ Nike+iPod ボタン
本製品は Nike+iPod 機能に対応しています。詳細は **29 ページをご参照ください**。

⑤ プログラム選択ボタン
登録された 5 つのプログラムを選択できます。プログラムについての詳細は、**21 ページ**をご参照ください。

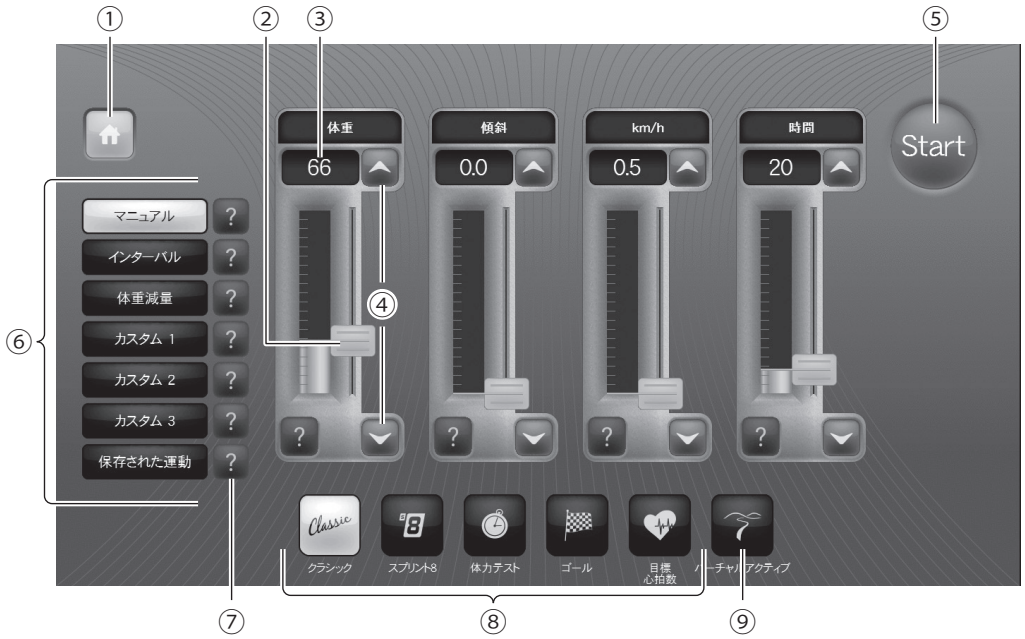
⑥ バーチャルアクティブボタン
詳細は **29 ページ**をご参照ください。

⑦ ヘルプボタン
このボタンを押すと各項目の説明を表示します。

⑧ 言語選択ボタン
ディスプレイ表示の言語を切り替えます。

● セットアップ画面

プログラム選択ボタンを押すと、セットアップ画面が表示されます。
項目の内容については以下をご参照ください。



① ホーム画面ボタン
ホーム画面に戻ります。

② スライドボタン
このボタンを上下にスライドさせレベルを調節します。

③ スライドディスプレイウインドウ
現在の数値を表示します。

④ スライドアロー
スライドボタンよりも細かくレベルの調節ができます。

⑤スタートボタン
このボタンを押すと 3 カウント後にプログラムを開始します。

⑥ 2 次プログラム選択ボタン
プログラム内にある 2 次プログラムを選択できます。

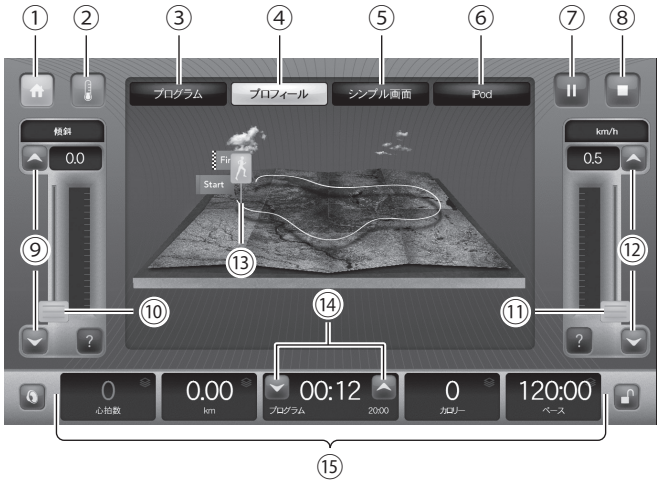
⑦ ヘルプボタン
各項目の説明を表示します。

⑧ プログラム選択ボタン
登録された 5 つのプログラムを選択できます。プログラムについての詳細は、**21 ページ**をご参照ください。

⑨ バーチャルアクティブボタン
詳細は **29 ページをご参照ください。**

● プロフィール画面 / シンプル画面

プロフィール画面



シンプル画面

① ホーム画面ボタン
ホーム画面に戻ります。

② クールダウンボタン
運動中に押すと、クールダウン（デフォルトは 5 分）を行います。

③ プログラムタブ
プログラム選択画面を表示します。運動中に他のプログラムに変更することができます。

④ プロフィールタブ
プロフィール画面を表示します。

⑤ シンプル画面タブ
シンプル画面を表示します。

⑥ iPod タブ
iPod 画面を表示します。iPod を接続した状態で、本製品のディスプレイ（タッチパネル）上で操作することができます。（**29 ページ参照**）

⑦ 一時停止ボタン
運動中にこのボタンを押すと、ランニングベルトが一時停止し、そのまま 5 分間経過するとホーム画面に戻ります。その際お子様やペットがランニングデッキに挟まれる事故を防ぐため、傾斜は自動ではリセット（0% に戻る）されません。一時停止中にストップボタンを押す、またはプログラムを変更すると傾斜が 0% に戻ります。

運動中に一時停止し、スタートボタンを押して運動を再開すると、速度が一時停止前の設定に再び戻ります。
設定によっては運動再開時に速度が急激に上がり、思わぬ事故につながるおそれがありますので、ご注意ください。

警告

⑧ ストップボタン
運動中にこのボタンを押すと、ランニングベルトが停止し、ディスプレイに運動結果を 2 分間表示します。プログラムの現段階の進行状況を表示します。

⑨ 傾斜スライドアロー
このボタンを押して、傾斜のレベルを調節します。傾斜スライドボタンよりも細かくレベルの調節ができます。

⑩ 傾斜スライドボタン
このボタンを上下にスライドさせて、傾斜のレベルを調節します。

⑪ 速度スライドボタン
このボタンを上下にスライドさせて、速度のレベルを調節します。
速度はスライドボタンをお好みのレベルに合わせたあと、もう一度ボタンを押して決定する必要があります。

⑫ 速度スライドアロー
このボタンを押して、速度のレベルを調節します。速度スライドボタンよりも細かくレベルの調節ができます。

⑬ プログラムインジケータ
プログラムの現段階の進行状況を表示します。

⑭ タイムアロー
プログラムの合計時間を変更できます。

⑮ フィードバックウインドウ
心拍数や運動経過時間、消費カロリーなど現段階での運動結果を表示します。詳しくは**次ページをご参照ください。**

● フィードバックウインドウ

プロフィール画面でフィードバックウインドウを押すと、下記項目が表示されます。
項目の内容については以下をご参照ください。

① 傾斜
ランニングベルト面の傾斜を表示します。

② 速度
使用者の走行速度（走行面の移動速度）を表示します。

③ 最大心拍数
選択したユーザの最大心拍数を表示します。

④ 心拍数
心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

⑤ 距離（km）
走行した距離を 0.01km 単位で表示します。

⑥ 距離（マイル）
走行した距離を 0.01 マイル単位で表示します。

⑦ 時計
時刻を表示します。

⑧ 合計時間
プログラムに設定した運動時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

⑨ 残り時間
残りの運動時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

⑩ 経過時間
走行により経過した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

⑪ METS
厚生労働省が定めた、生活習慣病予防に対する新指標「METS」を速度・傾斜より計算して表示します。ディスプレイ上の METS は、現在の速度が何 METS（身体活動の強度を表す単位＝運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるか）に相当するかを示します。

⑫ ワット
ワットとは仕事率や電力を表す単位です。
ディスプレイ上のワットは、現在の速度・負荷から計算して何 W に相当するかを示します。
※ 1W は毎秒 1J の運動を指し、1J は約 102g の物体を垂直方向に 1m 持ち上げるのに必要な仕事量です。

⑬ 毎時消費カロリー
使用者が 1 時間の走行中に燃焼するカロリーを 1 キロカロリー（kcal）単位で表示します。

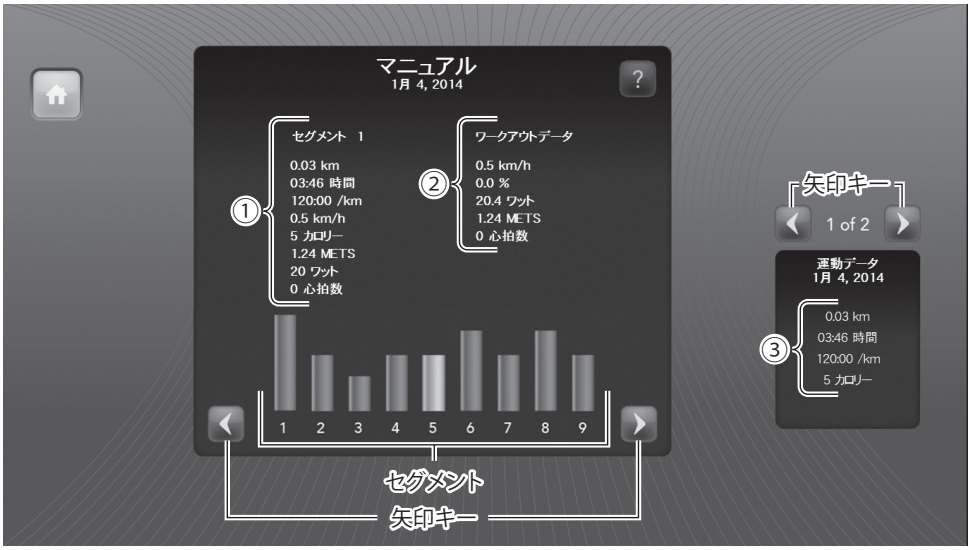
⑭ カロリー
使用者が走行中に燃焼したカロリーを1キロカロリー（kcal）単位で表示します。

⑮ 平均ペース
スタートから現在の時間まで 1km を走行するのにかかった平均時間を表示します。

⑯ ペース
1km を走行するのに必要な時間を分・秒単位で表示します。

● 運動結果

運動を終了すると、ディスプレイに運動結果を 2 分間表示します。
項目の内容については以下をご参照ください。



① セグメント

セグメントごとの運動結果を表示します。
セグメントは運動中にスピード・傾斜を変更すると追加されます。確認したいセグメントにタッチするか、矢印キーで選択できます。
項目の詳細は、上から順番に下記に示します。

○ 距離

選択したセグメントの走行した距離を、0.01km 単位で表示します。

○ 運動時間

選択したセグメントの運動した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

○ ペース

選択したセグメントの1km を走行するのにかかった平均時間を表示します。

○ 速度

選択したセグメントの平均走行速度（走行面の移動速度）を、0.1km/h 単位で表示します。

○ カロリー

選択したセグメントの使用者が走行中に燃焼したカロリーを、1 キロカロリー(kcal)単位で表示します。

○ METS

選択したセグメントの METS を表示します。
METS の詳細は、**前ページの⑪ METS をご参照ください。**

○ ワット

選択したセグメントのワットを表示します。
ワットの詳細は、**前ページの⑫ワットをご参照ください。**

○ 心拍数

選択したセグメントの心拍数センサーで計測した平均心拍数を表示します。

② ワークアウトデータ

今回行ったプログラムの運動結果の平均値を表示します。項目の詳細は、上から順番に下記に示します。

○ 速度

今回行ったプログラムの平均走行速度（走行面の移動速度）を、0.1km/h 単位で表示します。

○ 傾斜

今回行ったプログラムの傾斜の平均値を、0.5% 単位で表示します。

○ ワット

今回行ったプログラムの平均ワットを表示します。ワットの詳細は、**前ページの⑫ワットをご参照ください。**

○ METS

今回行ったプログラムの平均 METS を表示します。METS の詳細は、**前ページの⑪ METS をご参照ください。**

○ **心拍数**

今回行ったプログラムの心拍数センサーで計測した平均心拍数を表示します。

③ 運動データ

プログラムのトータルの運動結果を表示します。1日に複数回運動を行ったときは、運動データ上部に表示した矢印キーで、確認する運動データを切り替えられます。項目の詳細は、上から順番に下記に示します。

○ **距離**

選択したプログラムの走行した距離を、0.01km単位で表示します。

○ **運動時間**

選択したプログラムの運動時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

○ **ペース**

選択したプログラムの1kmを走行するのにかかった平均時間を表示します。

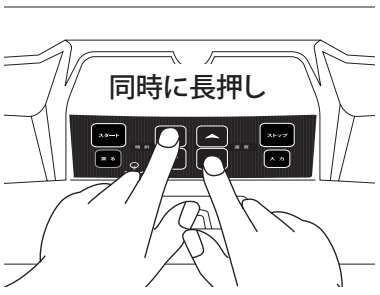
○ **カロリー**

選択したプログラムの走行中に燃焼したカロリーを、1キロカロリー（kcal）単位で表示します。

■ 時計と日付の設定

本機を初めてお使いいただく際には、時計と日付の設定を行ってください。後から変更する場合は、ホーム画面が表示されている時にトレッドミルの傾斜ボタン（▲）と速度ボタン（▼）を同時に5秒間長押しして、設定画面に入ってください。

時計と日付の設定方法を以下に示します。



1. 画面左の「地域（REGION）」タブを押します。
2. 「日付（DATE）」を押し、日付（月・日）、西暦を入力し、☑を押します。
3. 「時間（TIME）」を押し、時刻（時・分・秒）を入力し、☑を押します。

画面右上のホームボタンを押すと、ホーム画面に戻ります。

■ ユーザの登録・選択

本製品はユーザごとにすべてのトレーニングデータを記録し、履歴を確認することができます。(**次ページ参照**)
ユーザ情報を登録し、プログラム開始前にユーザを選択しないと、トレーニングデータは記録されませんのでご注意ください。
また、トレーニングデータを記録できるのは、USER A ～ D の 4 ユーザです。

ホーム画面

●ユーザの登録方法

1. ホーム画面のユーザ情報ボタンを押します。
2. USER A ～ D の中から登録するユーザを選択します。
3. 名前 (アルファベット 15 文字以内)、生年月日、体重 (20 ～ 180kg)、性別を設定しそれぞれ☑で確定します。

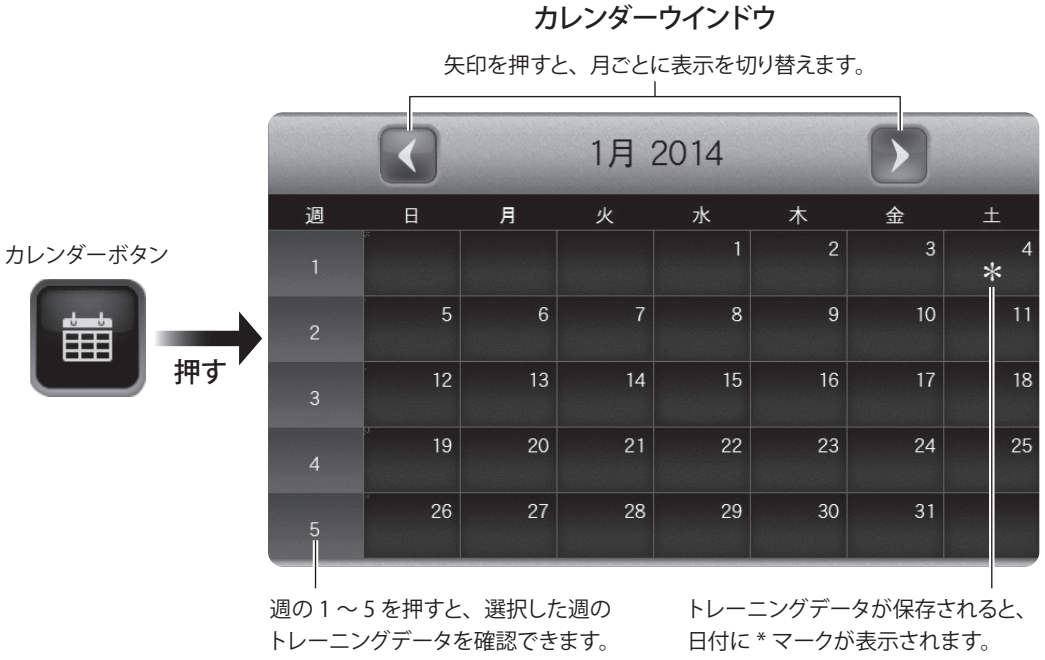
ユーザ情報画面

●ユーザの選択方法

1. ホーム画面のログインボタンを押して、USER A ～ D もしくは、ゲストを選択します。

■ トレーニングカレンダー機能（トレーニングデータの保存）

トレーニングカレンダー機能でこれまでのトレーニングデータの確認ができます。
トレーニングデータの確認は、確認したいユーザを選択（**前ページ参照**）してから行ってください。



●トレーニングデータの確認方法

1. ホーム画面のユーザ情報ボタンを押します。
2. ユーザ情報画面で、確認したいユーザを選択し、カレンダーボタンを押すと、上記のカレンダーウインドウが開きます。
3. カレンダーウインドウの確認したい日付または週を押すと、トレーニングデータを表示します。

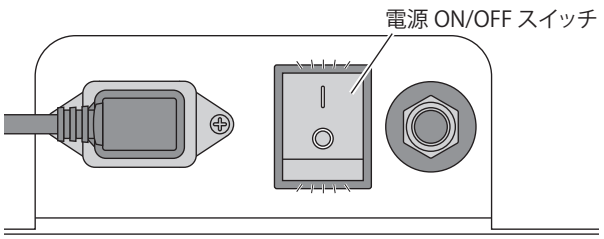
●確認できるトレーニングデータの内容

選択した日または週の、運動データが確認できます。
また運動データを押すと、より詳細なワークアウトデータが確認できます。各データの確認方法は、**16 ページ②、17 ページ③をご参照ください。**

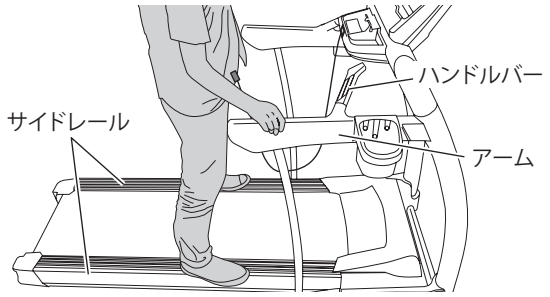
基本的な使い方（クイックスタート）

本製品は、箱から出して組み立て、電源を ON にして安全キーをセットすれば、すぐに運動を始められます。
運動の基本は、アームまたはハンドルバーを握って行ってください。

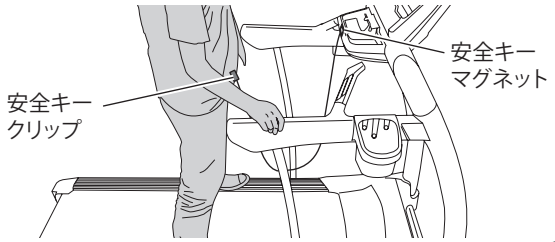
1 **電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。（点灯します。）**



2 **サイドレールに乗った後、アームまたはハンドルバーを握ります。**

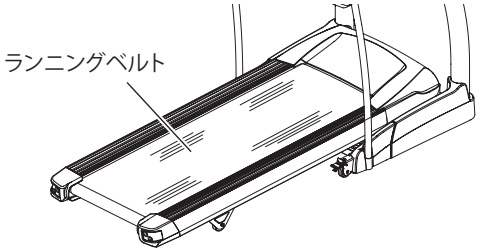


3 **安全キーホルダーに安全キーマグネットをセットし、安全キークリップを着衣に装着します。（10 ページ参照）**



4 **ディスプレイにホーム画面が表示されたら、スタートボタンを押します。**

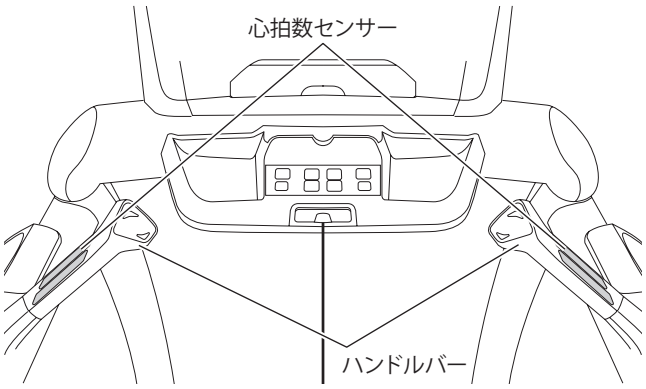
5 **ランニングベルトが回転し始めます。初期速度の設定は、0.8km/h です。**



6 **ランニングベルトの動きを確認しながら、速度に合わせて運動を開始してください。その後、走行しながら速度 / 傾斜スライドボタンまたは速度 / 傾斜ボタンでお好みの速度・傾斜に調節します。**

○ 心拍数センサー

本製品には、心拍数を計測できる心拍数センサーがハンドルバーに付いています。
心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。



プログラムの使い方

本製品は 5 カテゴリー計 16 種類のエクササイズプログラムをご用意しています。
ホーム画面のプログラム選択ボタンを押すと、セットアップ画面（**13ページ参照**）を表示します。
セットアップ画面で各項目を設定し、スタートボタンを押すとプログラムを開始します。
運動中に一時停止ボタンを押すと一時停止し、再度スタートボタンを押すと再開します。
ほかのプログラムを選ぶときは、プロファイルラン画面のワークアウトタブを押して、プログラム選択ボタンで選択します。
なお、一時停止したまま5分経過すると、自動でリセットされますのでご注意ください（**14ページ参照**）。
プログラムの詳細や設定方法は各プログラムの説明をご参照ください。

レベルの選択

本製品はプログラムのレベル（強さ）を選ぶことができます。
レベルの初期設定値は 1 で、選択できるレベルの上限は各プログラムによって異なります。
レベルは下記のプログラムで利用可能です。

プログラム名		レベル
クラシック	インターバル	1 ～ 20
	体重減量	1 ～ 10
スプリント 8		1 ～ 20
ゴール	5km	1 ～ 10
	10Kkm	1 ～ 10

注意

自分の体力に合ったレベルを選択してください。
無理なレベルを選択すると思わぬ事故につながるおそれがあります。

クラシック

このプログラムは、運動時間を決めてエクササイズできるマニュアルプログラムや、高負荷と低負荷を交互に繰り返すインターバルトレーニング、脂肪燃焼に最適な体重減量プログラムなど様々なトレーニングが選択できます。またカスタムプログラムは、ユーザの好みに合わせたプログラムが作れるようにデザインされています。

●マニュアル

このプログラムは、運動時間を決めてエクササイズできるプログラムです。設定した時間がカウントダウンされ、0 になるとトレッドミルは停止します。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「クラシック」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「マニュアル」を押します。
3. 体重（20 ～ 180kg）、初期傾斜（0.0 ～ 15.0%）、初期速度（0.8 ～ 20km/h）、時間（5 ～ 120 分）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● インターバル

このプログラムは、速度が自動で変化するプログラムです。ゆるやかな歩行のあとに、激しい走行を交互に繰り返します。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「クラシック」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「インターバル」を押します。
3. 体重（20 ～ 180kg）、レベル（1 ～ 20）、時間（5 ～ 120 分）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● 体重減量

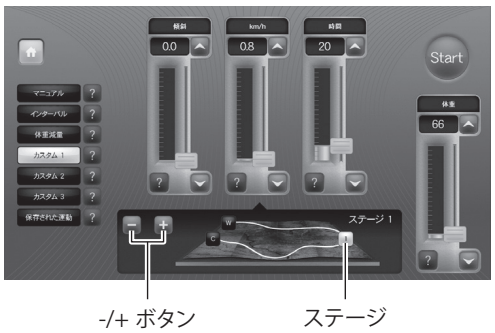
体重の減量に最適なプログラムです。速度と傾斜が自動で変化します。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「クラシック」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「体重減量」を押します。
3. 体重（20 ～ 180kg）、レベル（1 ～ 10）、時間（15 ～ 120 分）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● カスタム 1 ～ 3

このプログラムは、ステージごとに傾斜・速度・時間をユーザの好みに設定することができます。
一度設定すると次回使用の際にすぐに呼び出すことが可能です。また、カスタムプログラムはカスタム 1 ～ 3 の 3 つに登録（作成）可能です。設定は以下の手順に従ってください。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「クラシック」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「カスタム 1 ～ 3」を押します。
3. 画面下の -/+ ボタンでステージの数(1 ～ 10) を設定します。
4. 設定するステージ、または「W」（ウォームアップ）を選択し、傾斜（0.0 ～ 15.0%）、速度（0.8 ～ 20km/h）、時間（5 ～ 120 分）を設定します。（「C」（クールダウン）は自動で設定されます）



5. すべてのステージの設定が完了したら、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
6. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● 保存された運動

本製品はユーザごとにすべてのトレーニングデータを記録し、保存された運動から次回使用の際に保存したトレーニングデータをすぐに呼び出すことができます。保存したトレーニングデータを使用することによって、プログラムの選択・初期設定の手順を省略することができます。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「クラシック」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「保存された運動」を押すとカレンダーウインドウが表示されます（**19 ページ参照**）。
3. カレンダーウインドウから、再度行いたいトレーニングを行った日付を選択すると、選択した日に行ったトレーニングデータが、カレンダーウインドウの右側に別ウインドウで表示されます。
4. 別ウインドウから再度行いたいトレーニングデータを選択します。
5. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

スプリント 8

スプリント 8 は筋力増強、スピードアップ、成長ホルモン促進のためにデザインされた『アナエアロビックインターバルプログラム』です。
『Ready, Set, Go!Synergy Fitness』の著者 Phil Campbell によると、本プログラム（1回20分）を週 3 回行うことで成長ホルモン促進と、脂肪燃焼、筋力増強に効果がみられることが分かります。
詳しくは www.readysetgofitness.com(英文) をご覧ください。
プログラムを開始すると 3 分間のウォームアップを行い、30 秒の傾斜付き高速走行と 90 秒の低速走行を計 15 回繰り返し、最後に 2 分 30 秒間のクールダウンを行います。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「スプリント 8」を押します。
2. セットアップ画面で「初級」、「中級」、「上級」、「エリート」（下記参照）の中からクラスを選択し、さらに選択したクラスのレベルを選択します。
3. 体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

※ウォームアップの速度は自由に変更できます。

初　級																		
レベル ＼ セグメント		ウォームアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	クールダウン
L1	速度	※	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4
	傾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
L2	速度	※	5.9	3.2	5.9	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.7	3.2	6.7	3.2	6.7	3.2	6.7	3.2
	傾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
L3	速度	※	6.7	3.5	6.7	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.4	3.5	7.4	3.5	7.4	3.5	7.4	3.5
	傾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
L4	速度	※	7.4	4.0	7.4	4.0	7.7	4.0	7.7	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0
	傾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0
L5	速度	※	7.8	4.8	7.8	4.8	8.2	4.8	8.2	4.8	8.5	4.8	8.5	4.8	8.5	4.8	8.5	4.8
	傾斜	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0

中　級																		
レベル ＼ セグメント		ウォームアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	クールダウン
L6	速度	※	8.0	5.6	8.0	5.6	8.3	5.6	8.3	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6
	傾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
L7	速度	※	8.5	5.6	8.5	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	9.3	5.6	9.3	5.6	9.3	5.6	9.3	5.6
	傾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
L8	速度	※	9.3	5.6	9.3	5.6	9.6	5.6	9.6	5.6	10.1	5.6	10.1	5.6	10.1	5.6	10.1	5.6
	傾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
L9	速度	※	9.6	6.4	9.6	6.4	10.1	6.4	10.1	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4	10.4	6.4
	傾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0
L10	速度	※	10.4	7.2	10.4	7.2	10.7	7.2	10.7	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2	11.2	7.2
	傾斜	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0

上　級																		
レベル＼セグメント		ウォームアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	クールダウン
L11	速度	※	11.2	8.0	11.2	8.0	11.5	8.0	11.5	8.0	12.0	8.0	12.0	8.0	12.0	8.0	12.0	8.0
	傾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
L12	速度	※	12.0	8.8	12.0	8.8	12.3	8.8	12.3	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8	12.8	8.8
	傾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
L13	速度	※	12.8	8.8	12.8	8.8	13.1	8.8	13.1	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8	13.6	8.8
	傾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
L14	速度	※	13.6	9.6	13.6	9.6	13.9	9.6	13.9	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6	14.4	9.6
	傾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0
L15	速度	※	14.4	9.6	14.4	9.6	14.7	9.6	14.7	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6	15.2	9.6
	傾斜	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0

エリート																		
レベル＼セグメント		ウォームアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	クールダウン
L16	速度	※	15.2	9.6	15.2	9.6	15.5	9.6	15.5	9.6	16.0	9.6	16.0	9.6	16.0	9.6	16.0	9.6
	傾斜	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0
L17	速度	※	16.0	10.4	16.0	10.4	16.3	10.4	16.3	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4	16.8	10.4
	傾斜	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0
L18	速度	※	16.8	10.4	16.8	10.4	17.1	10.4	17.1	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4	17.6	10.4
	傾斜	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0
L19	速度	※	17.6	11.2	17.6	11.2	17.9	11.2	17.9	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2	18.4	11.2
	傾斜	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0
L20	速度	※	18.4	11.2	18.4	11.2	18.7	11.2	18.7	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2	19.2	11.2
	傾斜	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	0

■体力テスト

このプログラムは、アリゾナ州消防局の Dr. Richard Gerkin という医師が作成した全米の消防士が体力測定時に利用している体力テストを行います。

①ウォームアップ（3 分・速度 1.6 ～ 4.8km/h・傾斜 0%）

②ステージ 1（1 分・速度 7.2km/h・傾斜 0%）

③ステージ 2（1 分・速度 7.2km/h・傾斜 2%）

④ステージ 3（1 分・速度 8.0km/h・傾斜 2%）

⑤ステージ 4 ～ 15（毎偶数分後に速度が 0.8km/h 上昇、毎奇数分後に傾斜が 2% 上昇）

最大心拍数の 85% の数値を 15 秒間超える、または全 15 ステージを終えると、テストは終了し、クールダウンを行った後テスト結果がディスプレイに表示されます。

体力テストでは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、またはチェストトランスミッター（**28 ページ**をご参照ください）を装着して行ってください。（テストは心拍数と連動しており、心拍数を検知できない場合、正しいテスト結果が得られません）

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「体力テスト」を押します。
2. セットアップ画面で年齢、体重（20 ～ 180kg）、性別を設定します。
3. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

●体力テスト結果表［年齢別最大酸素摂取量 VO2Max(ml/kg/min)］

男　性	年　齢			
	29歳以下	30～39歳	40～49歳	50～59歳
素晴らしい	54.0以上	52.5以上	50.4以上	47.1以上
良い	48.2～53.9	46.8～52.4	44.1～50.3	41.0～47.0
平均	44.2～48.1	42.4～46.7	39.9～44.0	36.7～40.9
普通	41.0～44.1	38.9～42.3	36.7～39.8	33.8～36.6
悪い	37.1～40.9	35.4～38.8	33.0～36.6	30.2～33.7
非常に悪い	37.0以下	35.3以下	32.9以下	30.1以下

女　性	年　齢			
	29歳以下	30～39歳	40～49歳	50～59歳
素晴らしい	46.8以上	43.9以上	41.0以上	36.8以上
良い	41.0～46.7	38.6～43.8	36.3～40.9	32.3～36.7
平均	36.7～40.9	34.6～38.5	32.3～36.2	29.4～32.2
普通	33.8～36.6	32.3～34.5	29.5～32.2	26.9～29.3
悪い	30.6～33.7	28.7～32.2	26.5～29.4	24.3～26.8
非常に悪い	30.5以下	28.6以下	26.4以下	24.2以下

ゴール

このプログラムは各項目でゴール(目標) を設定して達成するプログラムで、「5km」、「10km」、「カロリー目標」、「距離目標」の 4 種類から選択でき、各プログラムの設定値に達するとプログラムは終了します。

● 5km

このプログラムは 5km を完走するプログラムで、レベルによって傾斜が自動で変化します。
速度はお好みに調節してください。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「ゴール」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「5km」を押します。
3. レベル（1 ～ 10)、初期速度（0.8 ～ 20km/h)、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● 10km

このプログラムは 10km を完走するプログラムで、レベルによって傾斜が自動で変化します。
速度はお好みに調節してください。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「ゴール」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「10km」を押します。
3. レベル（1 ～ 10)、初期速度（0.8 ～ 20km/h)、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● カロリー目標

このプログラムは目標消費カロリーを設定して、達成するプログラムです。セットアップ画面で設定した項目から目標消費カロリーを達成するために必要な時間を計算し、ディスプレイの右下に表示します。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「ゴール」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「カロリー目標」を押します。
3. カロリー（100 ～ 3000kcal)、初期傾斜（0.0 ～ 15.0%)、初期速度（0.8 ～ 20km/h)、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● 距離目標

このプログラムは目標運動距離を設定して、達成するプログラムです。セットアップ画面で設定した項目から目標運動距離を達成するために必要な時間を計算し、ディスプレイの右下に表示します。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「ゴール」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「距離目標」を押します。
3. 距離（1 ～ 50km)、初期傾斜（0.0 ～ 15.0%)、初期速度（0.8 ～ 20km/h)、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

■ 目標心拍数

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数を維持するように設計されています。「HR 傾斜」、「HR% 傾斜」、「HR スピード」、「HR% スピード」の 4 種類から選択できます。
すべての心拍数プログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、またはチェストトランスミッター（**28 ページ参照**）を装着して行ってください。

● HR 傾斜

このプログラムは、設定した目標心拍数を維持するよう自動で傾斜を調節します。速度はお好みで調節してください。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「目標心拍数」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「HR 傾斜」を押します。
3. 時間（5 ～ 120 分）、年齢、目標心拍数（50 ～ 190）、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● HR% 傾斜

このプログラムは、目標心拍数の最大値（% HR）を設定して、それを維持するように自動で傾斜を調節します。速度はお好みで調節してください。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「目標心拍数」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「HR % 傾斜」を押します。
3. 時間（5 ～ 120 分）、年齢、% 最大心拍数（50 ～ 90%）、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● HR スピード

このプログラムは、設定した目標心拍数を維持するよう自動で速度を調節します。傾斜はお好みで調節してください。

1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「目標心拍数」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「HR スピード」を押します。
3. 時間（5 ～ 120 分）、年齢、目標心拍数（50 ～ 190）、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

● HR% スピード

このプログラムは、目標心拍数の最大値（% HR）を設定して、それを維持するように自動で速度を調節します。傾斜はお好みで調節してください。

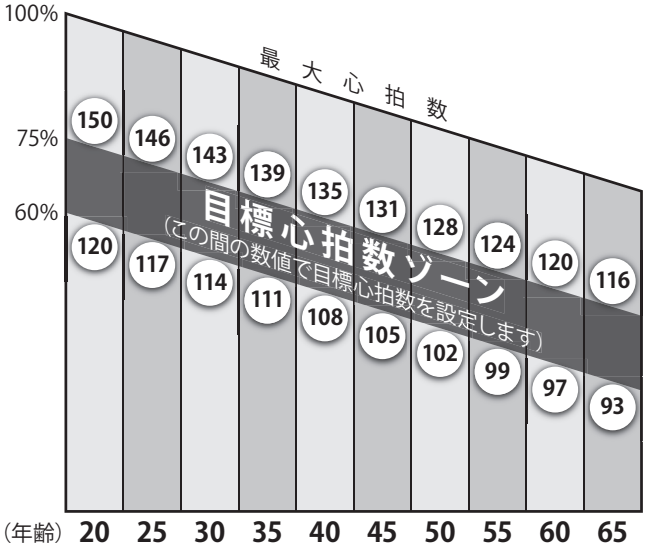
1. ホーム画面でプログラム選択ボタンの「目標心拍数」を押します。
2. セットアップ画面で 2 次プログラム選択ボタンの「HR % スピード」を押します。
3. 時間（5 ～ 120 分）、年齢、% 最大心拍数（50 ～ 90%）、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

■心拍数プログラムおよびチェストトランスミッター

心拍数プログラムは、心臓への負担を考慮した心拍数コントロールプログラムです。
ユーザの年齢から目標心拍数を設定して、その目標心拍数を維持するように速度設定されます。
目標心拍数は右図から算出してください。

［例］42 歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」の行で 42 歳に該当する年齢（近い方の数字を選択します）を探します。その後、40 の列を上にたどり、目標心拍数ゾーンに進んだ結果、108（60%）から 135（75%）の範囲が目標心拍数となります。
トレッドミルには 108 ～ 135 の間で設定してください。



目標心拍数ゾーンについて
あなたの目標心拍数ゾーンは、最大心拍数の百分率で計算します。また、年齢に応じて異なります。
米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60% から 75% の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

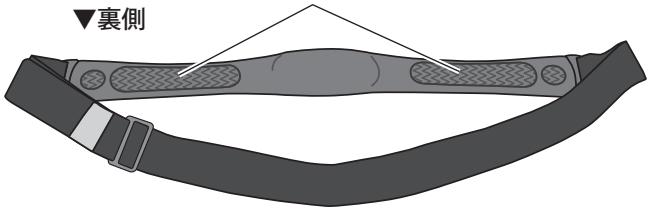
● チェストトランスミッター（心拍数遠隔測定器）

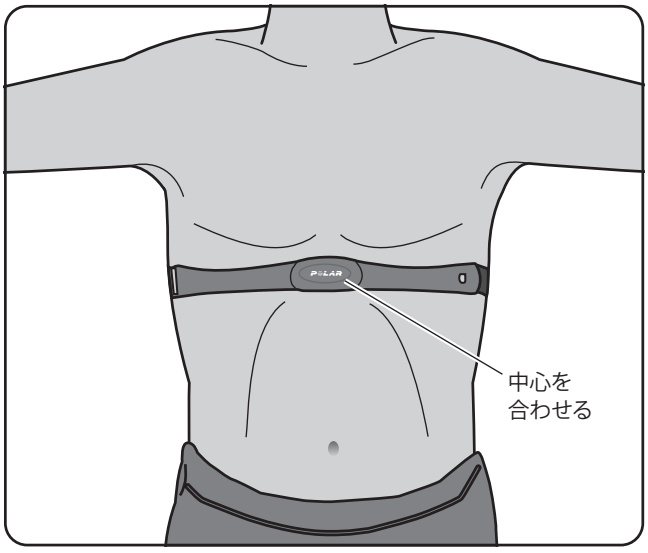
より正確な心拍数の計測をご希望される方には、チェストトランスミッターをお勧めします。
チェストトランスミッターを装着すると、両手が自由に動かせるため、より自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。
チェストトランスミッターを装着する前に、裏側の 2 個のゴム製電極（下図参照）を水で湿らせます。
装着場所は、胸骨のすぐ上または胸筋の真下に中心（POLAR のロゴマーク）を合わせます。

▼表側

この部分を水で湿らせます

▼裏側





注意

- **チェストトランスミッターは、正確かつ一定した計測値を得るために、正しく装着してください。チェストトランスミッターの装着がゆるすぎたり、位置が正しくないと正確な心拍数の計測ができない場合があります。**
- **心拍数測定機能は医療用の装置ではありません。トレッドミルのエクササイズ専用にご使用ください。また、計測精度にはさまざまな要因が影響する可能性があります。**

エンターテイメント機能について

■ iPhone/iPod 接続方法

iPhone/iPod の接続方法を以下に示します。

1. iPhone/iPod を iPhone/iPod 接続コードに接続します。
2. プロフィール画面で iPod タブをタッチパネルで選択します。
3. ディスプレイに iPhone/iPod のコントロールパネルが表示されますので、音楽やビデオなどお好みで再生してお楽しみください。

対応機種：iPhone 4/iPhone 4S/iPod touch（第 2 ～ 4 世代）/iPod nano（第 4 世代）
※ iPhone 5/iPhone 5S/iPod touch（第 5 世代）は Apple 純正変換アダプタ（別売）を使うことで、音楽再生および充電が可能です。

■ Nike+iPod 機能

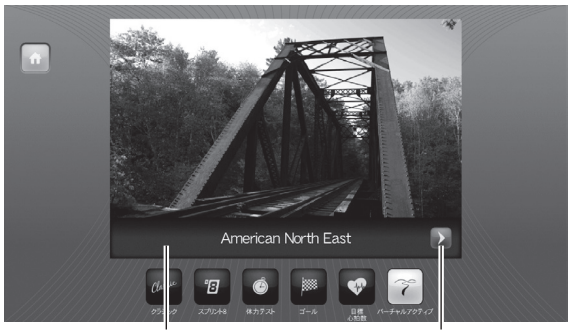
本製品は、Nike+iPod 機能に対応しています。
お持ちの iPod の Nike+ を起動させて、iPhone/iPod 接続コードに接続してください。
10 秒程度で、本製品と iPod の接続が完了します。接続が完了すると、本機でのトレーニングデータを自動的に Nike+ に記録する事が可能です。
記録したトレーニングデータは、通常の走行データと同様、Nike+ 上で確認する事ができます。
対応機種：iPhone 4/iPhone 4S

■ バーチャルアクティブについて

バーチャルアクティブは、画面の美しい映像とマシンの速度・サウンド・傾斜までもが連動する次世代カーディオプログラムです。
世界の街や国立公園の中などの景色を楽しみながら、時間を忘れて運動できます。
本機には下記の 2 コースが、あらかじめ内蔵されています。

■ アメリカンノースイースト
■ ノーザンロッキーズ

また、次ページの Video Pack（別売）を USB ポート（11 ページ）に差し込むことで新たなコースを追加することができます。



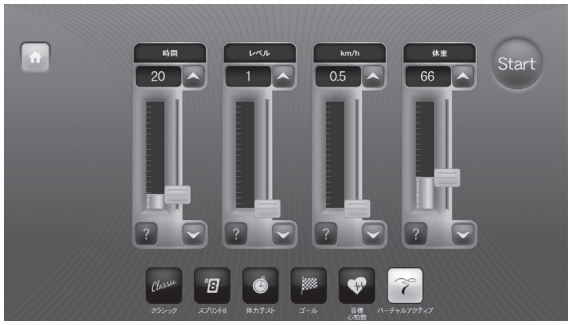
画面にタッチして、コースを確定します。
コースを切り替えます。

● 開始方法

バーチャルアクティブは、以下の手順でプログラムを開始します。

1. ホーム画面でバーチャルアクティブボタンを押します。
2. コースを選択し、画面にタッチして確定すると、セットアップ画面に移ります。
3. 時間(2 ～ 120 分)、レベル(1 ～ 10)、初期速度(0.8 ～ 20km/h)、体重（20 ～ 180kg）を設定します。
4. スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

セットアップ画面



Passport 機能

本製品は別売りの Passport 機能に対応しています。
Passport があれば、世界の実在する国立公園や都市を実際に走っているかのような臨場感を体感できます。ご家庭のテレビに繋ぐことで、実際の走りと連動して景色や音が変化し、勾配に合わせてマシンの負荷も変わる、まさに次世代カーディオプログラムです。
詳しくは Passport 機能の取扱説明書をご覧ください。

※定価・コース内容は 2014 年 2 月現在のもので予定なく変更となる場合があります。

PASSPORT PLAYER
セット内容
プレーヤー本体 / リモコン / 単 3 電池 /HDMI&RCA ケーブル /AC アダプター USB メモリ：初期 2 コース搭載 （北イタリア / アメリカンサウスウエスト） ※ AC アダプタは他の機器に使用しないでください。

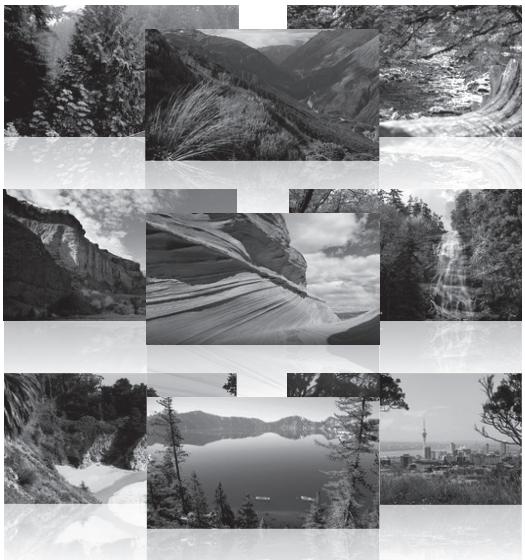
あらかじめ付属されている 2 本のコース（北イタリア / アメリカンサウスウエスト）に加えて、下記のパッケージをご購入いただくと、それぞれ新たなコース（1 コース = 約 5 ～ 7km）を 6 本お楽しみいただけます。

VIDEO PACK　USBメモリ

Video Pack A（6コース）
- ■トリニティ・マウンテン
- ■ワシントン州
- ■バンクーバー
- ■ニュージーランド
- ■カナディアン・ロッキーズ
- ■フレンチ・リヴィエラ

Video Pack B（6コース）
- ■パリとランス
- ■ブリティッシュ・コロンビア・ロッキーズ
- ■ユタ州2
- ■ノーザン・ロッキーズ2
- ■アーカディア国立公園
- ■カリフォルニア・デザート

Video Pack C（6コース）
- ■オークランドとウェリントン
- ■ニューイングランド
- ■イタリアン・アルプス
- ■アリゾナ州
- ■カリフォルニアコースト
- ■オレゴン州



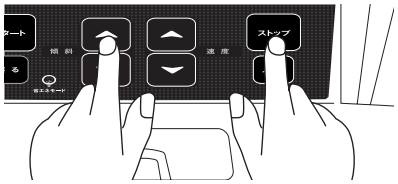
各コースの詳細は http://world.passportplayer.com/ へ

● Passport Player の同期方法

Passport 機能を利用するために、本製品と Passport Player を同期させる必要があります。

1. テレビ / モニタ、Passport Player、本製品の電源 ON/OFF スイッチを ON にます。
2. Passport 画面の「設定」から「同期」を選択します。
3. トレッドミルのストップボタンと傾斜ボタン（▲）を同時に 5 秒間長押しします。

同時に5秒間長押し



ランニングベルトのセンタリングおよび張り調節

注意

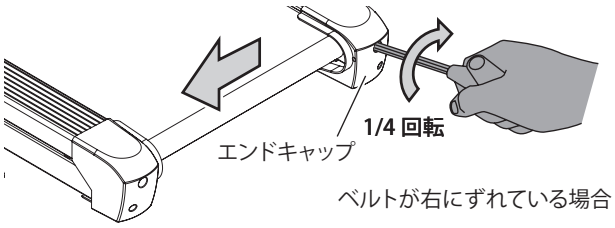
- **ランニングベルトの調節には細心の注意が必要です。自信のない方はカスタマーサービスまでご連絡ください。誤った調節をすると、故障の原因となります。（裏表紙にフリーダイヤル番号を記載しています。）**
- **Web で動画をご覧いただけます。http://www.youtube.com./user/horizonfitnessjapan/**

センタリング調節

注意

- **センタリング調節は、5km/h の速度で行ってください。**
- **動いているベルトに髪の毛や着衣の一部を巻き込まれないようご注意ください。**

ランニングベルトは、工場から発送される前にセンタリング調節を行い、正しい位置に調節されておりますが、輸送中にずれてしまう場合がまれにあります。
トレッドミルをご使用前にランニングベルトの左右の位置ずれを発見しましたら、右の手順に従って、センタリング調節を行ってください。



ベルトが右にずれている場合

1. トレッドミルを 5km/h の速度で回したまま、後部エンドキャップに T レンチ（8mm）を差し込みます。
2. 1/4 回転ずつ、テンションボルトを調節します。

●ベルトが右にずれていて、左に調節したい場合
右のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。

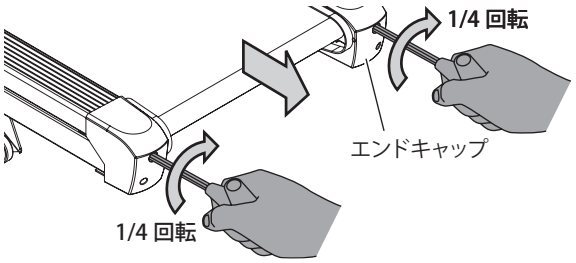
●ベルトが左にずれていて、右に調節したい場合
左のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。

張り調節

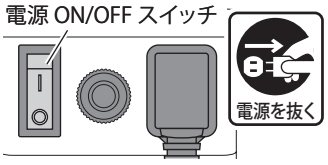
注意

- **張り調節をする際は、電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから抜いていることを必ず確認してください。**
- **ベルトの締めすぎは、故障の原因となりますのでご注意ください。**

工場出荷時にランニングベルトは適正な位置に張り調節を実施後、出荷されております。
しかしながら、輸送中にずれてしまう可能性もありますので、走行中にベルトが滑る感覚がありましたら、張り調節を実施してください。
また、長期間の使用により、ベルトが伸びている可能性があります。右の手順に従って張りを調節してください。



1. トレッドミルの電源を OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。



2. 後部エンドキャップに、本体付属の T レンチ（8mm）を差し込みます。
3. 時計回りに 1/4 回転ずつ回し、ベルトを張ります。
   ※左右とも同じ方向に同じ回転数で調節します。
   ※ベルトを緩める場合は、反時計回りに回します。
4. トレッドミルの電源を ON してチェック走行をしてください。滑る感覚がなくなれば張り調節が完了です。

お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎年、不定期に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

■ 日常（毎回のご使用後）

ご使用後のお手入れは、下記の手順に従ってください。

注意

- **お手入れは、必ず電源スイッチを切って、電源コードをコンセントから抜いてから行ってください。**
- **本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。**
- **お手入れの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。**
- **電源コードは、机や物に挟まらない場所に通してください。**

1. ご使用後は本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. ランニングベルト、モーターカバーおよびコンソールを固く絞った布で水拭きします。
3. 電源コードに損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。
4. ランニングベルトの張りとセンタリングを確認します。調節方法は、**前ページ**をご参照ください。

■ 毎週

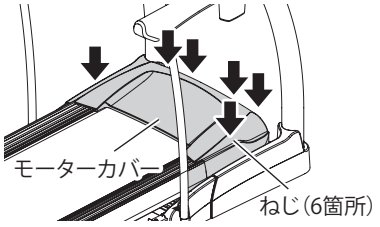
毎週のお手入れは、下記の手順に従ってください。

1. 本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. 本製品下の床面に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します。

■ 6 か月ごと

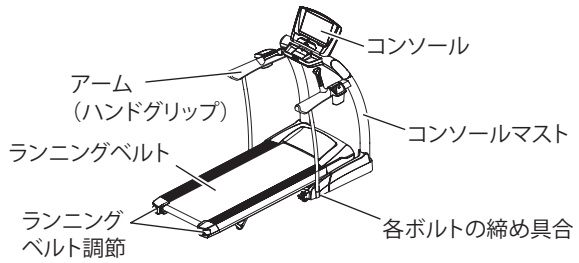
6か月ごとにモーターカバー内を清掃してください。

1. 本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. モーターカバーを開けて、カバー内に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します（基板に触れないようご注意ください）。



■ 不定期

右図を参考に、各部に緩みや汚れなどがないか確認して、発見した場合は直ちに調節・清掃してください。



故障かな?と思ったら

症　状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。	• 電源コードが外れている。 • 電源コードが断線している。 • 電源コードが本体に正しく接続されていない。 • 電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。	• 電源コードを確認してください。 • 電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。 • 電源 ON/OFF スイッチを ON してください。
●コンソールが点灯しない。		
●ランニングベルトが動かない。	• 電源コードがコンセントに正しく接続されていない。 • 安全キーが正しくセットされていない。 • 電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。 • コンセントに AC100V/15A の容量がない。	• 電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。 • 安全キーを確実にセットしてください。 • 電源 ON/OFF スイッチを ON してください。 • 延長コード、変圧器などは使用せず、コンセントから直接電源を取ってください。
●走行中にひっかかったり、つんのめったり、ランニングベルトが滑った感じがする。	• ランニングベルトにごみやほこりを巻き込んでいる。 • ランニングベルトの張り具合が一様でない。	• ランニングベルトのごみやほこりを取り除いてください。 • **31 ページの「張り調節」**をご参照ください。
●ランニングベルトが左右どちらかにずれている。	• ランニングベルトの左右の具合が一様でない。	• **31 ページの「センタリング調節」**をご参照ください。
●本体の下に黒いものが落ちている。	• ランニングベルトが使用になじんできた。 • ランニングベルトの表面の薄くやわらかい部分が削れ落ちた。 • 新しいシューズの底の部分が削れ落ちた。	• 故障ではありません。 本体の下を定期的に清掃してください。
●速度・傾斜の調節ができない。	• ボタン部分が壊れている。 • 制御回路の故障、または断線。	• カスタマーサービスにご連絡ください。
●心拍数の計測がおかしい。	• 心拍数センサーを両手で正しく握っていない。	• 心拍数センサーを両手で正しく握ってください。
●本体設置時、がたつきがある。	• 本製品を平坦な場所で使用していない。	• 本製品は、平坦な場所でご使用ください。 • 平坦な場所に設置してもがたつく場合は、**10 ページの「水平に調節」**に従って水平調節をしてください。

製品に関するよくある質問

Q トレッドミルから発生する音は正常ですか?

A
- すべてのトレッドミル、特に新しい製品は、ベルトがローラーに乗って回転しているため、若干振動音が発生します。このノイズは消えるわけではありませんが、時間が経つと減少します。やがてベルトが伸張して、ローラー上にスムーズに乗るようになじんできます。
- トレッドミルから異音がする場合、各ボルトを再度、増締めしてください。

Q 傾斜は角度にするとどれくらいですか?

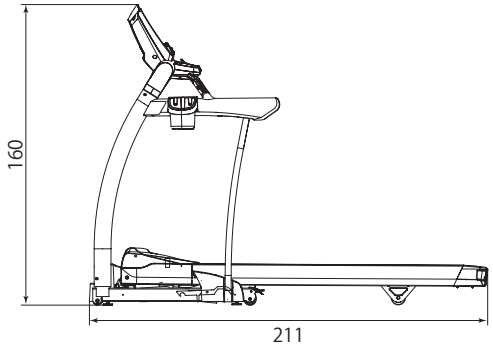
A 本製品は坂道にある道路標識の表示と同じく傾斜を%で表示してあります。
角度にすると 1%が 0.57 度（10%であれば約 6 度）となります。

Q マシンの電源を ON にしましたが、トレッドミルが動作しません。

A
- 安全キーが安全キーホルダーに正しくセットされているか確認してください。正しくセットされているのにトレッドミルが動作しない場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。また、正常に動作した場合は、運動する前に必ず安全キークリップを着衣に装着してください。（**10 ページ参照**）
- 電源コードの差し込みを確認してください。また、電源コードがささったままトレッドミルを折りたたむと、意図せず電源コードが抜けたり、破損するおそれがあります。トレッドミルを折りたたむ場合は、必ず電源コードを引き抜いてから行なってください。

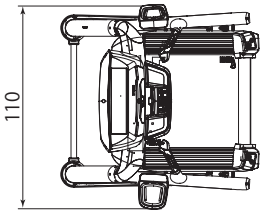
機械寸法

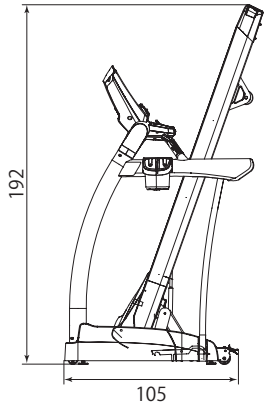
■使用状態



■保管状態

単位：cm





製品仕様

名　　称	TF40 Touch
最大使用者重量	（約）182kg
駆 動 方 式	3.0CHPデジタルドライブモーター
走 行 面 寸 法	152×51cm
心拍数センサー	ハンドグリップ方式
安 全 キ ー	磁気式接点スイッチ方式
運 動 速 度	0.8km/h～20.0km/h

傾　　斜	0%～15%
本 体 重 量	（約）126kg
本 体 寸 法 （L × W × H）	使用時：211×110×160cm 収納時：105×110×192cm
電　　源	AC100V　50/60Hz
製 造 国	中国

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

1. 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。
   ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
   a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地変等による故障
   c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保管上の不備
   f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間
   フレーム、モーター、タッチパネル：2年
   消耗品、出張料、作業料：1年
4. 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

この保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　　称		TF40 Touch
保証期間		左記保証規定に準じます
お買い上げ日		平成　　年　　月　　日
お客様	お名前	
	ご住所 〒	
	電　話　　（　　）	
販売店	店名・住所 印 電　話　　（　　）	

●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

カスタマーサービス　フリーダイヤル

0120-557-379

営業時間　9:00～17:00（土日祝休み）

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-8435　東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F

TEL：03-5419-3560　FAX：03-5419-3562

http://johnsonjapan.com